

Känslohantering- Vad behöver jag?

Anneli Skogsberg
leg psykolog
kontakt@vlypsykolog.se
juni-juli 2020

Känslor

- Varför har vi känslor...?



Grundläggande känslor

- Glädje
- Förvåning
- Intresse
- Rädsla
- Ilska
- Sorg
- Avsky
- Skuld/skam

Vad känner jag?



Problemlösning, oro, grubbel?

1. definiera problemet
2. Brainstorma
3. Fördelar och nackdelar
4. Välja lösning och planera
5. Utvärdera hur det gick



Ge mig sinnesro att acceptera
det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan
och förstånd att inse
skillnaden

Teolog Reinhold Niebuhr

“Jag klarar inte att öppna upp för allt jag känner. Om jag gör det kommer jag att explodera”

“De här jobbiga känslorna måste bort så att jag kan börja leva mitt liv”

Faktorer som främjar känslomässig utveckling

- Kärlek, Acceptans, Trygghet, Omsorg, respekt
- Empatiska gränser, sunda normer
- Stöd, uppmuntran, utmaning (kan själv!)
- Frihet! Att uttrycka egna behov och känslor
- Spontanitet och lekfullhet

Acceptansövning

Med acceptans menas att välja och se, ha och stå ut med både den inre och den yttre verkligheten utan att fly, undvika, förvränga eller döma den och att handla utifrån denna verklighet effektivt och i riktning mot sina värderingar och mål

Kåver, 2004